

Arroz Integral Espaol

Sirve: 400 Porciones

400 Porciones

| Ingredients | Weight | Measure |
|---|--------|-------------|
| Cebollas crudas, picadas | | 7 1/2 tazas |
| Pimientos verdes, dulces, crudos, picados | | 2 tazas |
| Pimientos rojos, dulces, crudos, picados | | 2 tazas |
| Arroz integral, grano largo, crudo | | 8 cuarto gl |
| Agua, municipal | | 16 cuarto g |
| Base de pollo, en polvo | 1 lb | |
| Pasta de tomate, enlatada, sin sal | | 6 tazas |
| Cebolla en polvo | | 6 Cdas |
| Ajo en polvo | | 3 Cdas |
| Sal de mesa | | 4 Cdas |

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad | % Valor Diarios* |
|-----------------|----------|------------------|
| Calorias | 62 | |
| Grasa total | 0.59 g | |
| Proteinas | 1.52 g | |
| Carbohidrato | 12.69 g | |
| Fibra dietetica | 0.75 g | |
| Grasa saturada | 0.13 g | |
| Sodio | 210 mg | |

Preparación

1. Precaliente el horno a 300° F y pique los pimientos y las cebollas, luego póngalos de un lado.
2. En 2 bandejas de tamaño entero de hotel de 4", combine 4 cuartos de galón de arroz y 8 cuartos de galón de agua en cada bandeja. Mézclelos hasta combinarlos.
3. Revuelva 3 tazas de pasta de tomate, 8 onzas de base de pollo, 3 cucharadas de cebolla en polvo, 3 cucharadas de ajo en polvo y 1 cucharada de sal en cada bandeja.

Mézclelo bien.

4. Agregue 1 taza pimientos rojos, pimientos verdes y cebollas picadas en cada bandeja. Mézclelo bien.

5. Cúbralo y colóquelo en un horno a 300° F durante 2 horas. Revuélvalo después de una hora.

6. Sirva porciones de 1/2 taza.